Dr.McDougall®
health & medical center

Dr. McDougall's *Color Picture Book*

Food Poisoning

How to Cure It by Eating Beans, Corn, Pasta, Potatoes, Rice, etc.*

*Examples of foods shown to cure food poisoning are made only of McDougall recommended ingredients. Explore the ***Recipes*** section on the website for free recipes and detailed instructions.

سبک زندگی سالم

خوددرمانی با تغذیه درست

دکتر مک‌دوگال

.M.D

ترجمه و تدوین:محمد مهدی محمد باقری

دکتر مک‌دوگال

مرکز بهداشت و درمان

کتاب تصاویر رنگی دکتر مک‌دوگال

مسمومیت غذایی

چگونه با خوردن لوبیا، ذرت، ماکارونی، سیب‌زمینی، برنج و غیره آن را درمان کنیم؟

*نمونه‌هایی از غذاهایی که برای درمان مسمومیت غذایی نشان داده شده‌اند فقط از مواد توصیه‌شده مک‌دوگال تهیه شده‌اند.
برای دستور العمل‌های رایگان و دستورالعمل‌های دقیق، بخش دستور العمل‌ها را در وب‌سایت بررسی کنید.

معقول، منطقی، محتاط یا میانه‌رو بودن را فراموش کنید. نمی‌توانید!

شما باید غذا را درست کنید

به غذاهایی که شما و خانواده شمارا مسموم میکنید نه بگویید!

میانه‌روی برای تغییر عادات مخرب زندگی مؤثر نیست.

یک فرد سیگاری هرگز با کاهش مصرف سیگار، آن را ترک نمی‌کند.

الکلی‌ها با روی آوردن به آبجو یا شراب هوشیار نمی‌شوند.

شما باید مسمومیت غذایی را با همان نگرش خوب یا بد، درست یا غلط، رفتن یا ترک، سبز یا قرمز که با اعتیاد به مواد مخدر رفتار می‌کنید، درمان کنید.

حقیقت ساده و قابل درک است:

رژیم غذایی مک‌دوگال

رژیم مک‌دوگال بر پایه نشاسته به همراه سبزیجات و میوه‌ها است.

رژیم مک‌دوگال حاوی هیچ غذای حیوانی یا روغن گیاهی نیست.

رژیم مک‌دوگال ممکن است حاوی مقداری نمک، شکر و/یا ادویه باشد

غذای اصلی = نشاسته

نشاسته‌ها بخش‌هایی از گیاهان هستند که مقادیر زیادی انرژی برای فعالیت‌های روزانه ذخیره می‌کنند. آن‌ها چربی بسیار کمی دارند و کلسترول ندارند. آن‌ها سرشار از پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. نشاسته‌ها برای رفع اشتها ضروری هستند و شما را خوش‌اندام، قوی و سالم می‌کنند. نشاسته بخورید!

غذا = سبزیجات غیرنشاسته‌ای

این بخش‌های گیاه، جذابیت، رنگ، طعم و برخی مواد مغذی مهم (ویتامین‌های A و C) را فراهم می‌کنند. آن‌ها کالری کافی برای تأمین نیازهای انرژی روزانه ندارند. آن‌ها فقط باید به عنوان غذای جانبی استفاده شوند.

شما باید یک رژیم غذایی مبتنی بر نشاسته داشته باشید!

غذا = میوه‌ها

میوه‌ها عمدتاً قند ساده با مقداری ویتامین و مواد معدنی هستند. آن‌ها یک افزودنی خوش‌طعم (شیرین) به وعده‌های غذایی ارائه می‌دهند. با این حال، ارضای اشتها حداقل است. به طور کلی، مصرف ۱ تا ۴ میوه در روز هدف خوبی است.

شما باید یک رژیم غذایی مبتنی بر نشاسته داشته باشید!

غذا نیست

تمام محصولات حیوانی پر از کلسترول، پروتئین حیوانی و چربی هستند؛ بدون نشاسته، فیبر غذایی یا سایر قندهای ضروری برای سلامتی. آنها مملو از دوزهای زیادی از مواد شیمیایی محیطی مسموم کننده انسان و انبوهی از باکتری‌ها، انگل‌ها و ویروس‌های عفونت‌زا هستند.

مردم از خوردن مانند پادشاهان و ملکه‌ها بیمار می‌شوند

نوشته‌ها و تصاویر تاریخی نشان می‌دهند که چگونه افراد ثروتمندی که گوشت، مرغ، ماهی، پنیر، شیر و غیره می‌خوردند، چاق و بیمار شدند.

تفاوت این است که اکنون میلیاردها نفر، به دلیل «پیشرفت» (انقلاب صنعتی و مهار سوخت‌های فسیلی)، مانند اشراف‌زادگان گذشته غذا می‌خورند.

از خوردن همه این غذاهای غنی چه انتظار دیگری دارید؟ در برگر کینگ و دیری کوئین (مک‌دونالد، تاکو بل، KFC، همه رستوران‌ها، فروشگاه‌های مواد غذایی و غیره) سرو می‌شود.

مسمومیت غذایی باعث:

چاقی

(به‌علاوه عوارض:
فشار خون بالا،
دیابت، بیماری قلبی، سرطان و غیره)

علل مسمومیت غذایی:

دیابت

(نوع ۱ و نوع ۲ به علاوه
عوارض: آسیب
چشمی، نارسایی کلیه،
قانقاریا و غیره)

علل مسمومیت غذایی:

بیماری قلبی

(سکته قلبی، سکته مغزی،
ناتوانی جنسی و غیره)

علل مسمومیت غذایی:

آرتروز

(روماتیسم، پسوریازیس، لوپوس و غیره)

علل مسمومیت غذایی:

سرطان

(روده بزرگ، سینه، پروستات، رحم و غیره)

علل مسمومیت غذایی:

رفلاکس معده

(سوء هاضمه، التهاب مری، زخم معده، بیماری
کیسه صفرا و غیره)

علل مسمومیت غذایی:

یبوست

(بیماری دیورتیکولار، بواسیر، شقاق،
فتق هیاتال، واریس و غیره)

یک درمان قطعی

بدن شما همیشه در تلاش است تا خود را التیام بخشد.

به سادگی مسمومیت غذایی را متوقف کنید تا بیماری‌ها به سرعت بهبود یافته و/یا از بین بروند.

باز هم: مسمومیت غذایی در درجه اول ناشی از خوردن غذاهای حیوانی و روغن‌های گیاهی است.

مزایا به سرعت اتفاق می‌افتند

ظرف 24 ساعت انتظار می‌رود که پیوست، سوء هاضمه، رفلاکس معده، پوست چرب، خستگی و غیره تسکین یابند.

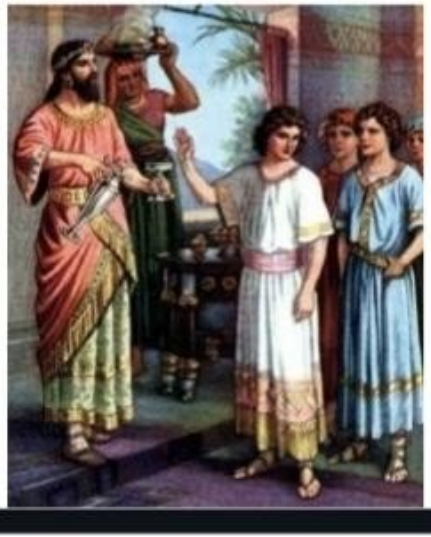
ظرف 7 روز (تحت نظارت پزشک متخصص) انتظار داشته باشید:

- **1.5 کیلوگرم کاهش وزن (در صورت شروع اضافه وزن).**
- **22 میلی‌مولد بر دسی‌لیتر (0.6 واحد بین‌المللی) کاهش کلسترول تام.**
- **8/4 میلی‌متر جیوه کاهش فشار خون (و داروهای فشار خون اغلب متوقف می‌شوند).**
- **آرتروز تا حد زیادی بهبود می‌یابد.**

ظرف 4 ماه، اکثر مشکلات مزمن ناشی از مسمومیت غذایی به تاریخ می‌پیوندند.

این یک درمان بدون هزینه و بدون عوارض جانبی است.

یکی از اولین آزمایش‌های «علمی» کنترل‌شده رژیم مک‌دوگال



داستانی از کتاب مقدس ۲۶۰۰ سال پیش: دانیال و افرادش که سبزیجات می‌خوردند، با مردانی که غذاهای حیوانی می‌خوردند (مانند اکثر آمریکایی‌های امروزی) مقایسه شدند.

در پایان ده روز، گیاهخواران سالم‌تر و تغذیه‌شده‌تر از هر یک از مردان جوانی که غذای سلطنتی می‌خوردند، به نظر می‌رسیدند

گلادیاتورها «مردان جو» بودند

قدرت و استقامت از خوردن نشاسته حاصل می‌شود. به جنگجویان گذشته و دوندگان مسافت‌های طولانی امروزی فکر کنید: آنها از نشاسته نیرو می‌گیرند.

برندگان هرگز گوشت، مرغ، لبنیات و غیره زیادی نمی‌خورند.

نخورید

گوشت

(گاو، خوک، بره، گوزن، گاومیش، نهنگ و غیره)

نخورید

مرغ

(مرغ، بوقلمون، اردک و غیره)

نخورید

ماهی

(ماهی سالمون، ماهی تن، قزل‌آلا، سوف و غیره)

نخورید

صدف‌دار

(خرچنگ، میگو، خرچنگ و غیره)

نخورید

تخم‌مرغ

(مرغ، غاز، اردک، شترمرغ و غیره)

نخورید

شیر

(گاو، بز، گوسفند، شتر و غیره)

نخورید

پنیر

(گاو، بز، گوسفند، شتر و غیره)

نخورید

کره یا مارگارین

(حتی ارت بالانس، اسمارت بالانس و غیره)

نخورید

گوشت و پنیر تقلبی

(هات داگ، سوسیس، برگر، گوشت‌های آماده، پنیر، بستنی و غیره) اکثر آنها از پروتئین‌های ایزوله سویا همراه با سایر مواد شیمیایی ساخته شده‌اند. همچنین از آنهایی که از پروتئین‌های گندم، نخود فرنگی، قارچ و غیره ساخته شده‌اند، اجتناب کنید.

نخورید

روغن‌های گیاهی

(ذرت، بذر کتان، زیتون، گلرنگ و غیره) به یاد داشته باشید: «چربی (روغنی) که می‌خورید، چربی‌ای است که می‌پوشید.»

غذا نیست

روغن گیاهی یک ماده ایزوله است که از گیاهان (ذرت، زیتون، بذر کتان و غیره) فرآوری می‌شود.

کالری بالایی دارد: ۹ کالری در هر گرم (در مقایسه با شکر: ۴ کالری در هر گرم و نشاسته: ۲ کالری در هر گرم).

روغن «کالری خالی» است. باعث خونریزی می‌شود و سیستم ایمنی را سرکوب می‌کند

تبلیغات دروغین برای فروش غذاهای خطرناک

صنایع گوشت می‌گویند که شما باید محصولات آنها را برای پروتئین بخورید...

صنایع لبنی می‌گویند که محصولات آنها برای کلسیم ضروری است...

«چربی‌های امگا ۳» و ماهی فوراً به ذهن خطور می‌کنند...

حقیقت این است که کمبود پروتئین و کلسیم هرگز در هیچ رژیم غذایی طبیعی با کالری کافی گزارش نشده است...

و فقط گیاهان می‌توانند چربی‌های امگا ۳ بسازند. هیچ ماهی یا حیوان دیگری نمی‌تواند آنها را بسازد.

موتورهای کالری تمدن بشر

نشاسته

بخورید

تمام جمعیت‌های بزرگ در طول تاریخ عمدتاً نشاسته مصرف می‌کردند: ذرت، برنج، سیب‌زمینی و غیره.

مقدار زیادی از

غلات سرد

(گندم، برنج، ذرت، ارزن و غیره) بخورید

از آب میوه یا کمی شیر برنج یا سویا و غیره برای مرطوب کردن استفاده کنید

مقدار زیادی بخورید

بلغور جو دوسر

(ارزن، کاموت، گندم پرک و غیره)
می‌توانید این وعده غذایی را برای صبحانه، ناهار و/یا شام میل کنید.

مقدار زیادی بخورید

پنکیک

(گندم کامل، گندم سیاه، سیب‌زمینی و غیره)
بدون روغن، لبنیات یا تخم‌مرغ.

مقدار زیادی بخورید

سیب‌زمینی سرخ‌شده

بدون روغن. در ماهیتابه نچسب یا گریل برقی «سرخ» کنید.
روی آن سالسا، کچاپ، سس‌های دیگر و غیره بریزید

زیاد بخورید

سوپ لوبیا

(مینسترونه، لوبیا سفید، نخود فرنگی، عدس و غیره)
در آرام‌پز یا قابلمه بپزید. سوپ‌های آماده را در جعبه‌ها و قوطی‌ها خریداری کنید.

زیاد بخورید

سوپ عدس، سیب‌زمینی، هویج

(از حبوبات، غلات و سبزیجات مورد علاقه خود و غیره استفاده کنید)
بدون محصولات حیوانی یا روغن‌های گیاهی اضافه شده.

زیاد بخورید

سوپ سبزیجات

(گوجه فرنگی، پیاز، ذرت، هویج، جو و غیره)
یک قابلمه بزرگ درست کنید و تمام هفته با نان، سیب‌زمینی پخته و سایر نشاسته‌های مناسب میل کنید

مقدار زیادی

سیب‌زمینی

(آب‌پز، تنوری، بخارپز و غیره)

هرگز با روغن یا چربی سرخ نکنید!

مقدار زیادی

سیب‌زمینی پوره شده

(آیداهو، روست، یوکان گلد و غیره)

برای صبحانه، ناهار و/یا شام میل کنید.

سیب‌زمینی‌ها مواد مغذی کاملی را تأمین می‌کنند: پروتئین، اسیدهای آمینه، کلسیم، آهن، فیبر، ویتامین C و غیره.

مقدار زیادی

سیب‌زمینی شیرین

(پخته، پوره، آب‌پز و غیره)

شما می‌توانید با موفقیت فقط با رژیم سیب‌زمینی شیرین زندگی کنید تا زمانی که وعده‌های غذایی دیگری برای خوردن پیدا کنید

زیاد بخورید

نان

(گندم کامل، چاودار و غیره) نان به دلایل خوبی به عنوان «عصای زندگی» شناخته می‌شود. از کره و غیره استفاده نکنید.

زیاد بخورید

پاستا

(گندم، گندم سیاه، برنج قهوه‌ای و غیره) این را به عنوان «غذای دلچسب» در نظر بگیرید. بدون روغن زیتون یا گوشت اضافه.

۲۳-۲۵/۶۵

زیاد بخورید

پیتزا

(گندم کامل، سبزیجات، سس گوجه فرنگی و غیره) با سس‌ها و ادویه‌های «بدون روغن» مورد علاقه خود درست کنید. بدون پنیر یا گوشت

زیاد بخورید

برنج قهوه‌ای

(و تمام غلات کامل دیگر)
حتی برنج سفید برای شما بهتر از
غذاهای حیوانی و روغن‌های گیاهی است.

زیاد بخورید

غذاهای برنجی و سبزیجات

گاهی اوقات تنها چیزی که می‌توانید پیدا کنید برنج سفید
و سایر محصولات غلات تصفیه شده است. البته، غلات
کامل بهتر است.

زیاد بخورید

سوشی سبزیجات

برنج سفید و رشته فرنگی سفید برای شما بسیار بهتر
از غذاهای حیوانی و روغن‌های گیاهی هستند.
به میلیاردها آسیابی خوش‌اندام و خوش‌اندام نگاه کنید

زیاد بخورید

لوبیا، برنج و ذرت

غذاهای ساده نشاسته‌ای بخورید، سپس مقداری سبزیجات سبز و میوه برای ویتامین‌های A و C اضافه کنید.

زیاد بخورید

سالادهای غلات

(بلغور، جو، ارزن، کوسکوس، کینوا، فارو، ذرت، برنج و غیره) اینها غذاهای سنتی خاورمیانه هستند. البته بدون روغن نباتی.

زیاد بخورید

برگرهای غلات کامل و لوبیا

(نه برگرهای سویا) با کاهو، گوجه فرنگی، خردل، سس کچاپ، ترشی و غیره تزئین کنید

مقدار زیادی بخورید

ساندویچ‌های نان سبوس‌دار و سبزیجات (لوبیا)

(بدون گوشت و پنیر مصنوعی سویا)

مقداری بخورید

میوه

روزی ۱ تا ۴ عدد بخورید. این میوه‌ها اکثراً قندهای ساده هستند که فقط اشتها را برای مدت کوتاهی ارضا می‌کنند - شما گرسنه خواهید ماند. این میوه‌ها به یک برنامه غذایی مبتنی بر نشاسته علاقه اضافه می‌کنند اما شما را سیر نمی‌کنند. نشاسته سیرتان می‌کند!

مقداری بخورید

سبزیجات غیرنشاسته‌ای

روزانه چند عدد بخورید. اگر رژیم غذایی شما شامل سبزیجات غیرنشاسته‌ای سبز، زرد، قرمز و نارنجی باشد، همیشه گرسنه خواهید بود.

این غذاها به یک برنامه غذایی مبتنی بر نشاسته علاقه و برخی مواد مغذی متمرکز اضافه می‌کنند، اما شما را سیر نمی‌کنند

مراقب باشید

توفو و سایر سویاهای طبیعی

آنها پرچرب هستند. توفو، میسو، شیر سویا و غیره به عنوان چاشنی خوب هستند. نه به عنوان غذای اصلی.
به یاد داشته باشید - گوشت و پنیر مصنوعی ممنوع.

مراقب باشید

آجیل و دانه‌ها

آنها پرچرب هستند. آنها شما را دچار اضافه وزن و چاقی نگه می‌دارند.
شما ممکن است به یک «وگان چاق» تبدیل شوید.
برای کسانی که نیاز به افزایش وزن دارند مفید است.

مراقب باشید

آووکادو

آنها پرچرب هستند. 90٪ کالری از چربی «خوب» اما چاق کننده است.
برای کسانی که نیاز به افزایش وزن دارند مفید است

مراقب باشید

میوه‌های خشک

کالری بالای قند ساده. حداقل سیری اشتها.

مفید برای افزایش وزن و ورزشکاران استقامتی.

مراقب باشید

آبمیوه‌ها

آنها کالری قند ساده بالایی دارند.
کیفیت غذا با هزار بار کوبیدن آن با تیغه فولادی
بهبود نمی‌یابد. همچنین در مورد مخلوط کردن سبزیجات و تهیه آبمیوه
نیز صادق است.

مراقب باشید

نمک، شکر و ادویه

اکثر مردم می‌توانند از این طعم‌دهنده‌ها استفاده کنند. در صورت
شک، با مشاوران مراقبت‌های بهداشتی حرفه‌ای خود مشورت کنید

مکمل مصرف نکنید

ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی گیاهی برای سلامتی ضروری هستند، اما باید آنها را در بسته‌های طبیعی خود دریافت کنید. مواد مغذی غلیظ و جدا شده که در قرص‌ها یافت می‌شوند، خطر مرگ، بیماری قلبی و سرطان را افزایش می‌دهند.

تنها استثنا ویتامین B12 است.

ویتامین B12 مصرف کنید

خطر ابتلا به بیماری کمبود B12 بسیار کم است (1 در میلیون) و بیش از 3 سال طول می‌کشد تا ایجاد شود.

برای جلوگیری از خطرات حتی کوچک، این مکمل را مصرف کنید. نیاز روزانه کمتر از 5 میکروگرم (میکروگرم) است.

با این حال، کمترین دوزهای فروخته شده در فروشگاه‌ها 500 میکروگرم است. احتمالاً هیچ عارضه جانبی ناشی از مصرف بیش از حد رخ نمی‌دهد. یک بار در هفته کافی است.

آفتاب و ورزش

کمی ورزش سبک (پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری و غیره) انجام دهید. با فعالیت‌های شدید به خودتان آسیب نرسانید.

کمی آفتاب ضروری است (ویتامین D و سایر مزایا) اما نه خیلی زیاد

یک فکر آخر

اگر برای نجات خود و خانواده‌تان نیستید، چطور
است که سیاره زمین را نجات دهید؟

صنایع دامداری بیش از نیمی از گازهای گرمایش جهانی را تولید می‌کنند.

صنایع گوشت، مرغ، تخم‌مرغ، لبنیات و ماهی از آلاینده‌های اصلی و کنترل‌نشده
محیط زیست هستند.

خوشبختانه، می‌توانیم یک شبه این را متوقف کنیم.
به مسمومیت غذایی «نه» بگویید!

در عوض، لوبیا، نان، ذرت، ماکارونی، سیب‌زمینی، سیب‌زمینی
شیرین، برنج و غیره بخورید.

لطفا با دیگران به اشتراک بگذارید

هنگام تغییر غذاها و/یا داروهای خود، به یک ارائه‌دهنده
خدمات درمانی حرفه‌ای، آموزش‌دیده و آشنا با اثرات رژیم غذایی بر
سلامتی مراجعه کنید.

گی‌راینه ® 2021 دکتر جان ای. مکدوگال. تمامی حقوق محفوظ است